

## KETAHUILAH TUBUHMU DARI DIRIMU SENDIRI

### *KNOW YOUR BODY FROM YOURSELF*

Nur Wahyu Zhafarina, Aulia Ibrahim Yeru, S.Ds.,M.Sn

Prodi S1 Seni Rupa Intermedia, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom

[zhafarina18@gmail.com](mailto:zhafarina18@gmail.com), [aulyayeru@telkomuniversity.ac.id](mailto:aulyayeru@telkomuniversity.ac.id)

---

#### Abstrak

Selulit bukanlah suatu penyakit yang berbahaya atau menular, Selulit sendiri adalah perubahan topografi pada kulit yang menampilkan gambaran seperti kulit jeruk, dikarenakan perubahan metabolisme jaringan lemak dan mikrosirkulasi. Dalam karya, penulis menggunakan pendekatan *Positive Body Image*, di mana sebuah karya ditampilkan sebagai bentuk yang mewakili apa yang terjadi dalam sosial. Pendekatan *Positive Body Image*, menurut penulis dapat mewakili gagasan yang ingin disampaikan penulis dengan menampilkan suatu kondisi fisik perempuan melalui karya yang ditampilkan di ruang publik.

Kata kunci : *Body Positivity*, Selulit, Perempuan

---

#### *Abstract*

*Cellulite is not a dangerous or contagious disease, Cellulite itself is a topographic change in the skin that displays an image like orange peel, due to changes in fat tissue metabolism and microcirculation. In the work, the author uses the Positive Body Image approach, where a work is displayed as a form that represents what happens in the social. The Positive Body Image approach, according to the author, can represent the ideas that the author wants to convey by displaying a woman's physical condition through works displayed in public spaces.*

*Keywords : Body Positivity, Celullite, Women's*

---

## 1. Pendahuluan

### 1.1 Latar Belakang

Selulit sendiri adalah perubahan topografi pada kulit yang menampilkan gambaran seperti kulit jeruk (peau d'orange), dikarenakan perubahan metabolisme jaringan lemak dan mikrosirkulasi yang disebabkan oleh gangguan darah, limfatik, juga ukuran tubuh yang menyebabkan fibrosklerosis jaringan ikat sehingga menyebabkan herniasi lemak subkutan ke dermis (Goldman, 2006; Misbah H. Khan 2009). Selulit bukanlah suatu penyakit yang berbahaya atau menular, Ada beberapa penyebab terjadinya selulit, di antaranya adalah hormon dan faktor fisik, Karena itu, wanita yang sudah dewasa lebih rentan memiliki selulit. Umumnya selulit ini muncul di bagian-bagian tertentu seperti paha, bokong, perut, dan lengan. Untuk paha dan lengan, biasanya kerap terjadi pada bagian belakang paha dan lengan tangan bagian bawah dekat ketiak. Soalnya itu adalah bagian-bagian tubuh yang jarang bergerak.

## 2. Landasan Teori

### 2.1 Selulit pada Perempuan

Selulit merupakan perubahan metabolik endokrin yang mempengaruhi sistem mikrosirkulasi sehingga hal ini perlu menjadi perhatian untuk kita. Hal ini akan membuat perubahan pada lokomotor, saluran pencernaan dan sistem endokrin yang akan menimbulkan ketidaknyamanan dan berkurangnya estetika yang menyebabkan pasien akan menerima segala bentuk perawatan terapi untuk memecahkan masalah (Goldman, 2006). Selulit itu sendiri berasal dari lapisan subkutan, di mana terdapat lobus sel-sel lemak yang tersusun secara vertikal (Wanner; Avram; Rawlings; dalam Kravitz 2011), yang menyebabkan tonjolan kecil lemak ke dalam dermis dan memberikan tampilan bergelombang pada permukaan kulit (Magro dalam Kravitz, 2011).

### 2.2 Fotografi

Fotografi lebih dari sekedar sebuah saran ide komunikasi faktual. Fotografi adalah sebuah seni kreatif. Fotografi sebagai media berekspresi dan komunikasi yang kuat, menawarkan berbagai persepsi, interpretasi dan eksekusi yang tak terbatas (Nardi, 1989: 811). Fotografi adalah media komunikasi dan alat dialog, fotografi juga dapat dilihat secara fungsi, fotografi berfungsi secara dokumentatif, informatif, dan bagian dari seni (Erwitt, 1968). Dalam dunia fotografi banyak dikenal jenis-jenis fotografi yang dapat dijadikan spesialisasi. Masing-masing jenis fotografi memiliki teknik dan skill yang berbeda. Tidak ada aturan baku jenis fotografi yang harus dipilih, itu tergantung pada masing-masing individu itu sendiri. Jenis-jenis fotografi hanya sebagai pengelompokan secara garis besar, yang membantu mempermudah kita dalam memahami sebuah karya fotografi, dan bukan sebagai penggolongan yang paten untuk menghasilkan karya foto. (Ajidarma, 2003)

#### 2.2.1 Fotografi Abstrak

. Beberapa orang mengatakan bahwa gambar abstrak fokus pada nilai artistik dan estetika dari suatu foto terlepas dari komposisi dan aturan lain yang biasanya dikaitkan dengan foto "baik". Saya tidak begitu yakin tentang itu. Meskipun mungkin ada beberapa daya tarik untuk presentasi yang tampaknya acak atau sama sekali seragam dari pola, warna, dan tekstur, pikiran manusia, dalam kebutuhan intrinsiknya akan makna dan ketertiban, akan jauh lebih terpicu oleh gambar-gambar abstrak yang mengikuti beberapa prinsip komposisi, mungkin terutama ketika kekuatan penuntun halus, ketika kita merasakan beberapa perintah tersembunyi di bawah keacakan atau keseragaman yang tampak. Bidikan trotoar beton yang diisi dengan retakan yang kacau atau yang bertekstur kasar dengan partikel batu mungkin menarik, tetapi close-

up trotoar di mana retakan dan permukaan kasar tampaknya menari satu sama lain dalam beberapa pola halus akan jauh lebih menggugah (John,2015).

### 2.3 Realif

Dalam artian universal Seni Relief adalah semacam gambar atau lukisan yang ditampilkan dalam bentuk tri dimensi (tri matra) di atas bidang yang dua dimensi (dwi matra). Namun dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988:739), dijelaskan bahwa relief berarti pahatan yang menampilkan perbedaan bentuk dan gambar dari permukaan yang rata menjadi timbul. Relief dalam bahasa Indonesia sepadan dengan kata peninggian, dalam arti kedudukannya lebih tinggi dari latar belakangnya. Relief senantiasa berlatar belakang, karena peninggian itu ditempatkan pada suatu dataran. Pada dasarnya relief merupakan karya dua dimensi. Jenis lukisan dinding yang timbul ini dapat dibuat dengan menggunakan teknik pahat, maupun dengan menempelkan bahan-bahan dengan alat khusus (Susanto, 2002:96).

### 2.4 Seni Serat

Seni serat dapat dianggap sebagai bentuk seni baru dan lama. Penggunaan bahan berserat dan penampilan bahan yang ditenun, dirajut, dicetak, atau dengan cara lain telah lama muncul dalam sejarah kita. Secara tradisional, bahan berserat muncul sebagai objek fungsional tetapi setelah Perang Dunia II dan dengan penyelidikan lebih lanjut tentang sifat benda seni, seni serat perlahan-lahan menjadi kekuatan dalam dirinya sendiri. Selama tahun 1950-an, ketika berbagai seniman-pengrajin menerima pengakuan, istilah seni serat diciptakan untuk membantu menggambarkan karya mereka. Selama periode ini, kontribusi seniman kerajinan, tidak hanya dalam serat tetapi dalam tanah liat, keramik, dan media lainnya menginspirasi sejumlah penenun untuk mulai mengikat serat ke dalam bentuk non-fungsional dan non-objektif sebagai karya seni. Namun, dua dekade berikutnya, 60-an dan 70-an membawa revolusi internasional dalam seni serat. Dengan munculnya gerakan perempuan, dan konsekuensi dari seni feminis, bersama dengan lahirnya teori postmodernisme, seni serat diperkuat. (Auter,2010)

### 3. Pembahasan

#### 3.1 Proses Pembuatan Karya

##### 3.1.1 Proses Pembuatan

Pada proses ini penulis mengambil selulit dengan menggunakan fotografi sebagai media pembantu dengan teknik auto, dengan angle yang berbeda - beda karna penulis ingin sekedar mengambil gambar komposisi hanya dibagian selulit

Setelah mengumpulkan foto-foto selulit penulis mencetak foto tidak menggunakan kertas foto melainkan dengan bahan kain, kain yang dipilih penulis yaitu jenis kanvas jepang dimana kanvas jepang memiliki sifat yang bisa ditarik atau lentur dan kain itu sendiri merepresentasikan kulit yang bisa tertarik dengan adanya lemak di dalam kulit. Sesudah di cetak di atas kain, penulis mulai memasuki kapas ke dalam kain sesuai dengan tekstur selulit agar terlihat lebih *real*. Setelah sudah selesai disusun agar menjadi satu kesatuan karya.

##### 3.1.2 Bahan Dan Alat

Dalam penggunaan media, penulis memilih media cetak digital di atas kain. Penulis memilih bahan dasar kain, karena kain memiliki sifat yang bisa ditarik atau lentur dan kain itu sendiri merepresentasikan kulit yang bisa tertarik dengan adanya lemak di dalam kulit.

Ukuran karya yang dihadirkan juga bervariasi dan ditampilkan secara acak, namun memenuhi satu dinding ruang publik. Hal ini dikarenakan penulis ingin menampilkan beraneka ragam selulit dari bermacam – macam perempuan yang bertubuh tidak ideal di dalam satu ruang publik

### 3.2 Pembahasan karya



Dalam proses penciptaan, penulis mengangkat isu yang pernah dialami karena memiliki selulit sehingga cenderung tidak percaya diri. Selulit itu sendiri adalah lapisan subkutan atau biasa kita menyebutnya lemak yang tersusun secara vertikal yang menyebabkan tonjolan pada kulit. Penulis menggunakan pendekatan *Positive Body Image*, di mana sebuah karya ditampilkan sebagai bentuk yang mewakili apa yang terjadi dalam sosial. Pendekatan *Positive Body Image*, menurut penulis dapat mewakili gagasan yang ingin disampaikan penulis dengan menampilkan suatu kondisi fisik perempuan melalui karya yang ditampilkan di ruang publik.

Penulis melakukan sesi foto bersama berbagai perempuan bertubuh tidak ideal dan melakukan sedikit tanya jawab tentang pendapat keadaan fisik dan sosial di sekitarnya. Kemudian, penulis mengolah hasil foto untuk dicetak di kain kanvas Jepang yang memiliki tekstur halus dan sedikit lentur sama seperti keadaan kulit pada umumnya. Masing-masing foto dicetak dengan ukuran bervariasi dan diletakkan di satu sudut dinding yang dipenuhi dengan foto selulit tersebut

#### 4. Kesimpulan

penulis ingin menyampaikan bahwa tidak ada salahnya memiliki selulit di tubuh kita, namun utamakan untuk menerima, mencintai, menghargai, dan bangga terhadap apa yang ada di diri kita sendiri. Percaya diri untuk mengeluarkan potensi yang ada di dalam diri kita tanpa melihat fisik . Hal ini yang disadari oleh penulis dan memilih untuk bermain dengan estetika selulit. Dari awal berkarya penulis sangat mendalami karya hingga akhirnya tumbuh rasa unik tersendiri yang terpancar dari karya yaitu tekstur yang unik dari selulit sehingga penulis merasa karya ini layak untuk dipublik-kan. Namun dalam berkarya pasti ada kekurangan, yaitu penulis merasa pada saat proses print diatas kanvas warna menjadi turun sehingga tidak seperti warna asli di foto.

#### Daftar Pustaka

Auther, E., String, Felt, Thread: The Hierarchy of Art and Craft in American Art, University of Minnesota Press, 2010

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice.

E.C Hambly, 1991. Bridge Deck Behaviour, Second Edition

Knobloch, L. K., & Satterlee, K. L. (2009). Relational uncertainty: Theory and application. In T. D. Afifi & W. A. Afifi (Eds.), Uncertainty, information management, and disclosure decisions: Theories and applications (pp. 106-127).

Shroff, Hemal M. and Thompson, 2006. "The Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance: A Replication with Adolescent Girls" .

Suler, John. "Abstract Photographs". 2015

#### Sumber Internet

<http://id.shvoong.com/social-sciences/psychology/2183437-definisi-citra-tubuh-body-image/#ixzz28u1mmQSe>

<http://ilmupsikologi.wordpress.com/2009/12/25/pengertian-kepercayaan-diri/>